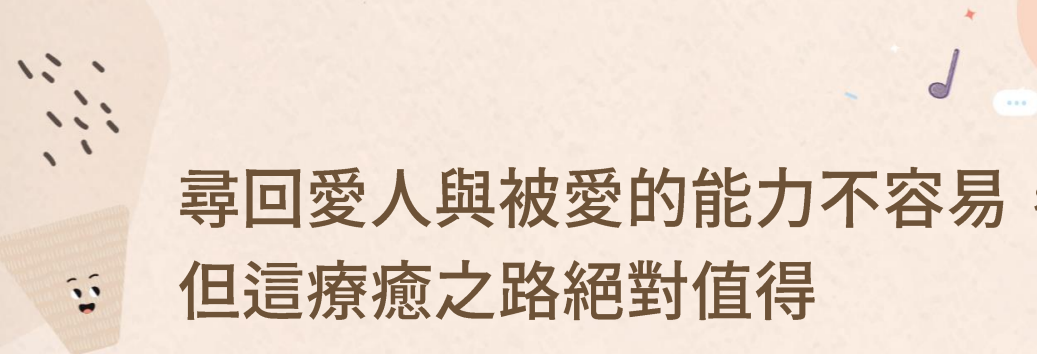




尋回愛人與被愛的能力不容易， 但這療癒之路絕對值得

36歲的我，在與交往十一年的男友斷崖式分手後，陷入前所未有的低潮。曾幾何時，那個承諾與我共度一生的男人，竟在某個瞬間消逝在我的人生中。

痛苦、絕望、憤怒，這些情緒交織成了一張密不可分的網，將我緊緊包裹。我知道我無法再這樣下去，於是鼓起勇氣尋求心理諮商的協助。

第一次踏進諮商室，我無法抑制地淚流滿面。諮商師以溫暖而沉穩的語氣，傾聽著我所有的控訴與哀傷。在她的引導下，我開始重新審視這段關係，以及分手所帶來的衝擊。

印象最深刻的一句話是：「分手並不是失敗，而是生命的轉變，是一段成長與療癒的旅程。」這句話讓我重新燃起了希望，也让我願意一步一步走上這段療癒之路。

諮商過程並不容易，有很多時候，我都需要面對自己最脆弱、不堪的一面。但諮商師的陪伴與支持，讓我覺得自己並不孤單。在她專業的引導下，我逐漸學會接納自己的情緒，不再壓抑或逃避。

隨著諮商次數的增加，我開始有了明顯的轉變。負面情緒逐漸消退，取而代之的是一種平靜與釋然。我開始重新找到生活的重心，不再被分手所定義。





現在的我，是一個全新的我。我更了解自己，也更懂得如何愛與被愛。回想起那段昏暗的日子，我想對當時的自己說：「親愛的，不要害怕尋求幫助。療癒之路並不容易，但它絕對值得。」

對於害怕不敢去諮商的朋友，我想分享以下幾點心得：

諮商師是專業的陪伴者：他們不會批判或評判你，而是會提供一個安全且無條件接納的空間。

諮商是一個自我探索的過程：它能幫助你更深入地認識自己，並找到應對困境的方法。

改變需要時間：不要急著期待立竿見影的成效。療癒是一個漸進的過程，需要耐心和持之以恆。

尋求心理諮商，並不代表脆弱或失敗。相反地，它是一種勇氣的展現，一種願意面對自己、療癒自己的決心。如果你正處於人生的低潮，請不要猶豫，勇敢地踏出第一步，讓專業人士陪伴你走過這段療癒之旅。

Anna

